

الأطباق سريعة التّحضير

أطباق
عالمية

البلتا

the blta
(bacon, lettuce, tomato and avocado)

لحم بقر، خسّ، طماطم، أفوكادو

■□□ | مدّة الطهي: 5 دقائق – مدّة التحضير: 15 دقائق

المقادير

- 12 شريحة لحم بقر منزوعة القشر
- 8 شرائح خبز أبيض (توست) محمّصة
- 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 4 أوراق خسّ
- ثمرة أفوكادو ناضجة، مقسومة إلى نصفين، ومنزوعة البذرة، ومشرّحة
- حبتا طماطم كبيرتان ومقطعتان 12 شريحة
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. إشوي لحم البقر، أو إقليه، مدّة 4 – 5 دقائق أو إلى أن يتمّ تحميصه. صَفّيه على ورقةٍ تمتصّ الدهون وضعيه جانباً.
2. إدهني كلّ شريحة خبزٍ بالمايونيز
3. وزّعي بالتساوي على 4 شرائح خبز كلاًّ من الخسّ ولحم البقر والأفوكادو والطماطم. رشّي الفلفل الأسود حسب الرغبة، وضعي ما تبقّى من شرائح خبز فوقها، وقدّميها فوراً.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكنك تغيير مزيج البلتا التقليديّ (لحم البقر والطماطم والخسّ) وتستبدلي بلحم البقر البسطرما أو لحم العجل.

الكاممبرت على الطريقة الفرنسية

french
fried camembert

مدّة الطهي: 10 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. قسّمي كل حلقة كاممبرت إلى 3 شرائح سميكة، واغمسي كلاً منها في البيض وامرغيها بفتات الخبز ليغطّيها.
2. سخّني 2.5 سنتمتر من الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، إلى أن يسخن الزيت، واقلي دوائر الجبن مدّة 3 – 4 دقائق لكلّ جانب أو إلى أن تتحمّص. صفّيها على ورق يمتصّ الدهون، قدّميها فوراً مع المربّى والكريما الطازجة.

لـ6 أشخاص

المقادير

- 2 x 125 غ جبنة الكاممبرت المبّردة
- بيضة واحدة مخفوقة
- كوب واحد أو ما يعادل 125 غ من فتات خبز يابس
- زيت نباتي
- مربّى الكرز الأسود
- كريمه طازجة

نصيحة الطاهي:

يمكنك تحضير شرائح الجبنة ووضعها في البرّاد ثمّ استعمالها في وقت لاحق. من المهم أن تكون الجبنة مبرّدة جيداً كي لا تذوب وكي تحافظ على تماسكها في المقلاة.



فيليه

fillets

السمك بالسبانخ of fish florentine

■■■ | مدّة الطهي: 40 دقيقة – مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- 6 قطع فيليه سمك أبيض متماسكة
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من عصير ليمون
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- بصلة واحدة مفرومة
- 250 غ من السبانخ المثلوج المفروم الذي أذيب ثلجه وصفّي
- ملعقة كبيرة من شراب محلّى بنكهة الكرز
- رشة قرفة مطحونة
- 100 غ من جبنة الماعز المصفّاة
- 75 غ من جبنة فيتا مفتتة
- 75 غ من جبنة بري مقطعة إلى مكعّبات (إختياري)
- فلفل أسود طازج مطحون
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من مرق الدجاج
- ربع كوب أو ما يعادل 30 غ من فتات خبز يابس
- 30 غ من جبنة بارميزان مبشورة



طريقة التحضير

1. ضعي قطع السمك في طبق زجاج أو سيراميك، وصبّي عليها عصير الليمون ودعيها تنتقع، مدة 5 دقائق.
2. سخّني الزيت في مقلاةٍ على حرارة معتدلة. أضيفي البصل وحركيه 5 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طريًا. ثمّ أضيفي السبانخ وحركي مدة 3 دقائق أخرى. ثمّ أضيفي الشراب المحلّى بطعم الكرز والقرفة، وضعي المقلاة جانبا لتبرد.
3. أضيفي جبنة الماعز، وجبنة الفيتا والبري إذا كنت تستعمليتها، والفلفل الأسود حسب الرّغبة، واخلطيها بمزيج السبانخ.
4. صفّي السمك، ثمّ ضعي مقدار ملعقة ممتلئة من مزيج السبانخ على طرف الفيليه، ولفّيها ولكن لا تحكمي اللفيفة. ضعيها على طبق للفرن ليصبح الجانب المفتوح مواجهاً لأسفل الطبق. ثمّ صبّي المرق فوقها.
5. اخلطي فتات الخبز وجبنة البارميزان ورشي المزيج فوق السمك وضعيه في الفرن على حرارة 200 درجة مئويّة، مدّة 25 – 30 دقيقة أو إلى أن ينضج السمك جيّداً إذا جرّبته بشوكة.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي بالفيتا جبنة الحلوم في هذه الوصفة.

السمك المشوي ببهارات الكاجون

cajun blackened fish

مدّة الطهي: ١٠ دقائق - مدّة التحضير: ١٥ دقيقة

المقادير

- ٦ قطع فيليه سمك أبيض متماسكة، سماكة سنتيمتران لكل فيليه
- ١٠٠ غ من زبدة غير مملّحة، مذوّبة
- ملعقة كبيرة واحدة ونصف من بهار كاجون
- ملعقة صغيرة من بهارات بابريكا
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق فلفل أحمر

طريقة التحضير

1. إدهني كلّ قطعة سمك بالزبدة الذائبة.
2. إجمعي بهار الكاجون والبابريكا والفلفل، وافركيها على كلّ قطعة فيليه بالتساوي.
3. سخّني مقلاةً كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب، على حرارة مرتفعة، إلى أن تصبح ساخنة جداً، ثمّ أضيفي فيليه السمك واشويها مدّة دقيقة أو دقيقتين لكلّ جانب أو إلى أن تصبح محمّصة إذا جرّبتها بالشوكة. قدّميها فوراً مع الزبدة المذابة.

لـ٦ أشخاص



نصيحة الطاهي:

قد تضطرّين إلى طهي السمك في قطع، لتحضير هذا الطبق. يمكن للقريدس المنزوع القشرة أن يحضّر بهذه الطريقة، وسيصبح طبقاً شهياً.

السمك مع اللبن على الطريقة **البنغاليّة**

bengal
fish with yogurt

مدّة الطهي: ١٠ دقائق – مدّة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير

- 4 حبّات قريدس منزوعة القشور والعروق ومفرومة فرماً ناعماً
- بصلتان خضراوان مفرومتان
- فصّ ثوم كبير مهروس
- حبّة فلفل أحمر منزوعة البذور ومفرومة فرماً ناعماً
- ربع كوب أو ما يعادل 45 غ من لبن طبيعي
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- 4 قطع فيليه سمك أبيض

طريقة التحضير

1. ضعي القريدس والبصل والثوم والفلفل الأحمر واللبن، اخلطيها، ثمّ ضعيها جانباً.
2. ادهني طبقاً مسطّحاً مقاوماً للحرارة بالزيت وضعي طبقةً واحدة من السمك فيه. ثمّ ضعي الطبق تحت مشواة ساخنة واشوي، مدّة 4 – 5 دقائق. اقلبي السمك وضعي فوقه مزيج اللبن واشوي مدّة 4 – 5 دقائق أخرى أو إلى أن ينضج السمك جيّداً إذا اختبرته بشوكة. قدّمي الطبق ساخناً.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكنك أيضاً تحضير صدر الدجاج بهذه الطريقة؛ ولكن عليك عندئذ إطالة مدّة الشواء للحصول على طبق شهي.

تاكو الدجاج
chicken tacos

مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. لتحضير الحشو، سخّني الزيت في قدر، على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي البصل وحركيه مدّة 5 دقائق، أو إلى أن يصبح البصل طريًّا، ثمّ أضيفي الثوم واقليه مدّة دقيقة أخرى.
2. أضيفي الدجاج وحركيه مدّة 4 – 5 دقائق أو إلى أن يصبح الدجاج بنّي اللون ومحمّصاً. أضيفي مسحوق الفليفلة المكسيكي والماء ومعجون الطماطم والفلفل الأسود حسب الرغبة. ثمّ قومي بتغطية القدر ودعي ما فيه يُطهى مدّة 5 دقائق، على نار هادئة. حركي بين الحين والآخر. ثمّ أضيفي الكزبرة.
3. وزعي الحشو بالتساوي بين قطع التاكو، وضعي فوقها الخسّ والطماطم والبصل والجبنة، وقدّمي إلى جانبها الصلصة.

لـ6 أشخاص

المقادير

- 12 قطعة من خبز تاكو دافئة
- نصف خسّة مفرومة
- حبّتا طماطم مقطّعتان
- بصلة حمراء مفرومة فرماً ناعماً
- 125 غ من جبنة شيدار ناضجة مبشورة
- 4 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم المعلّبة

حشو تشيلي الدجاج

- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- بصلة واحدة مفرومة فرما ناعماً
- فصّا ثوم مهروسان
- 500 غ من دجاج مقطّع شرائح صغيرة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة المكسيكية
- نصف كوب ماء أو ما يعادل 125 مل
- ملعقتان كبيرتان من معجون طماطم
- فلفل أسود طازج مطحون
- ملعقتان كبيرتان من كزبرة طازجة مفرومة



نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي بالدجاج، بديلين لذيذين هما لحم البقر الطري ولحم ديك الحبش في هذا الطبق. الفليفلة المكسيكية هي مزيج من الفليفلة مع توابل أخرى كالكمّون. يمكنك أن تستبدلي بها الفليفلة التقليديّة في حال عدم توافرها؛ ولكن قلّلي من المقدار المستخدم ليناسب ذوقك.

الدجاج بالفطر والجبن

chicken tetrazzini

مدّة الطهي: 25 دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- كوبان أو ما يعادل 250 غ من فتات الخبز اليابس
- نصف ملعقة صغيرة من فلفل أسود طازج مطحون
- نصف ملعقة صغيرة من ثوم مجفّف مطحون
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة من خردل ديجون
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- 6 قطع فيليه صدر دجاج منزوعة العظام والجلد، ومقطّعة قطعاً دقيقة
- 5 حبات فطر كبيرة مشرّحة شرائح رقيقة
- بصلة واحدة مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من شراب محلّى بطعم الكرز
- 440 غ من حساء الفطر المكثف المعلّب
- كوب حليب أو ما يعادل 250 مل
- ملعقة صغيرة من صلصة ورشستر شاير
- 500 غ من أي نوع معكرونة تختارينه على أن تسلق وتكون دافئة
- 4 ملاعق كبيرة من جبنة بارميزان مبشورة

طريقة التحضير

1. ضعي فتات الخبز والفلفل الأسود والثوم المطحون في وعاء واخلطي المكونات.
2. ضعي البيض والخردل في وعاء منفصل، واخفقي إلى أن يمتزجا.
3. سخّني ملعقة زيتٍ كبيرة في مقلاة لا يلتصق الطعام بها، على حرارةٍ معتدلة. ثمّ اغمسي الدجاج في مزيج البيض ثمّ في فتات الخبز ليغطيه. ضعي الدجاج في المقلاة وحركيه طوال مدّة 4 – 5 دقائق أو إلى أن يتحمّص. ثمّ أخرجي الدجاج من المقلاة وضعيه جانباً.
4. سخّني ما تبقّى من الزيت في مقلاة على حرارةٍ معتدلة، وأضيفي الفطر والبصل وحركي مدّة 5 دقائق، ثمّ أضيفي الشراب المحلّى بطعم الكرز واقلي، مدّة دقيقةٍ واحدة.
5. أضيفي الحساء والحليب وصلصة الورشسترشاير، ثمّ دعي المزيج يغلي وحركيه باستمرار. أعيدي الدجاج إلى المقلاة واغلي الطبق على نارٍ خفيفة مدّة 10 دقائق.
6. وزعي المعكرونة على أطباق تقديم، وضعي خليط الدجاج فوقها، ورشّي فوقها جبنة البارميزان وقدّميها.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قدّمي سلطة خضراء أو خضراوات مسلوقة إلى جانب هذا الطبق. الثوم المجفف المطحون المسمّى أيضاً «مسحوق الثوم» متوافر في المتاجر في قسم التوابل، وله طعم ورائحة قويّان ولاذعان؛ لذا يجب استخدامه باعتدال.



الدجاج مع الصنوبر على الطريقة **الإسبانية**

spanish chicken with pine nuts

مدّة الطهي: 40 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخّني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الدجاج وقلّبيه عدّة مرات مدّة 5 دقائق أو إلى أن يتحمّص. ثمّ أضيفي الثوم وقلّبيه مدّة 5 دقائق أخرى. ضعي الدجاج والثوم في طبق مقاوم للحرارة.
2. ضعي البصل والفليفلة الخضراء في المقلاة، وقلّبيهما مدّة 5 دقائق أو إلى أن يتحمّص البصل، وحركيهما طوال هذه المدّة. ثمّ ضعيهما في الطبق مع الدجاج.
3. ضعي الطبق على حرارة معتدلة وأضيفي إليه الشراب المحلّي بطعم الكرز. اغلي ما فيه ثمّ خفّفي الحرارة واغليه على نارٍ خفيفة إلى أن تجفّ نصف العُصارة. أضيفي المرق والفلفل الأسود حسب الرّغبة ثم اغلي الطبق من جديد وخفّفي الحرارة وغطّيه، ثمّ اغليه على نارٍ خفيفة مدّة 25 دقيقة أو إلى أن ينضج الدّجاج جيّداً ويصبح طريًا.
4. رتّبي الدجاج على طبق تقديم ترتيباً جميلاً، وصبّي فوقه الصلصة، ورشّي الصنوبر والكشمش عند تقديمه.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 8 أفخاذ دجاج منزوعة الجلد والدهن
- فصّا ثوم مهروسان
- 4 بصلات مفرومة
- حبّة فليفلة خضراء مقطّعة
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من شراب محلّى بطعم الكرز
- كوب واحد أو ما يعادل 250 مل من مرق الدجاج
- فلفل أسود طازج مطحون
- 60غ من صنوبر محمّص
- 60غ من الكشمش



نصيحة الطاهي:

يمكنك استعمال قطع دجاج أخرى، شرط أن تكون متماثلة، لتحضير هذا الطبق.

اللحم بالأرز من
التشيلي chili con carne

مدّة الطهي: 45 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخّني قدراً لا يلتصق الطعام بها على حرارة معتدلة، ثمّ ضعي فيها اللحم وحركيه مدّة 4 – 5 دقائق أو إلى أن يصبح لون اللحم بنياً. ثم أخرجي اللحم من القدر وضعيه جانباً.
2. سخني الزيت في القدر نفسها على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي البصل وحركيه مدّة 4 – 5 دقائق، أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً. أضيفي الثوم ومسحوق الفليفلة الحمراء وحركي مدّة دقيقة واحدة.
3. ضعي اللحم في القدر مجدّداً، وأضيفي الطماطم والمرق ومعجون الطماطم ودعي ذلك يغلي. خففي الحرارة ثمّ غطّي القدر واغليه على نار خفيفة مدّة 30 دقيقة وحركي المزيج بين الحين والآخر. أضيفي الفاصوليا والكمون والفلفل الأسود حسب الرغبة، ودعي ذلك يُطهى، مدّة 5 دقائق أخرى أو إلى أن ينضج الطبق بأكمله.

المقادير

- 500 غ من شرائح لحم البقر الطري المنزوع الدهن
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء أو المقدار المرغوب فيه
- 2 × 440 غ من طماطم معلّبة غير مصفاة ومهروسة
- كوب واحد أو ما يعادل 250 مل من مرق لحم البقر
- 60 ملل أو ربع كوب من معجون طماطم
- 440 غ من حبوب الفاصوليا الحمراء المعلّبة المصفاة والمغسولة
- 1 ونصف ملعقة صغيرة من كمّون مطحون
- فلفل أسود طازج مطحون

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إذا احتفظت باللحم في الثلاجة، والفاصوليا والطماطم المعلّبة في خزانة المطبخ، فيمكنك عندئذ تحضير وجبة لذيذة ومغذّية في وقتٍ قليل. قدّمي هذا الطبق مع الأرز وإلى جانبه طبق سلطة خضراء.



طبق لحم الضأن واللوز

lamb and almond pilau

مدّة الطهي: 50 دقيقة - مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- 3 بصلات مقطعة كلٌّ منها أربع قطع
- 500 غ من لحم الضأن المنزوع الدهن والمقطع
- كوب أو ما يعادل 220 غ من أرز (حبّة طويلة)
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق دجاج أو لحم بقر
- ملعقة صغيرة من صعتر مجفّف
- ملعقة صغيرة من أوريغانو مجفّف
- فلفل أسود طازج مطحون
- 125 غ من زبيب
- 60 غ من حبوب لوز مكتملة محمّصة



طريقة التحضير

1. سخني زيت الزيتون والزيت النباتي معاً، في قدر كبيرة على حرارة خفيفة، ثمّ أضيفي البصل واقليه وحركيه معظم الوقت مدّة 10 دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً. أخرجيه من القدر وضعيه جانباً.
2. زيدي الحرارة إلى مرتفعة، واقلي لحم الضأن في مجموعات مدّة 4 – 5 دقائق، أو إلى أن يتحمّص جيّداً. أخرجيه من القدر وضعيه جانباً.
3. اغسلي الأرز جيّداً بالماء البارد. ثمّ صفّيه، وأضيفيه إلى القدر واطهيه وحركيه باستمرار مدّة 5 دقائق. أضيفي المرق المغليّ إلى القدر ببطء. أضيفي الصعتر والأوريغانو، والفلفل الأسود حسب الرغبة، ثمّ خفّفي الحرارة وغطّي القدر بغطاء محكم الإغلاق، واغلي المجموع على نار خفيفة مدّة 20 دقيقة أو إلى أن يمتصّ الأرز العصارة كلّها. أعيدي اللحم والبصل إلى القدر ثم غطي القدر وضعيه على النار مدّة 5 دقائق أخرى.
4. ضعي المقلاة جانباً، وحركي الأرز إلى أن يتفرّق، ثمّ رشّي فوقه الزبيب واللوز وقدّميه.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

عند طهي هذا الطبق، من المهم أن يكون القدر محكم الإغلاق. فإذا لم يكن كذلك فاستخدمي ورق الألمنيوم لتغطية القدر غطاءً أوّل، ثمّ غطيه باستخدام الغطاء.

فطائر

اللحم بالأرز

porcupines

مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي، في وعاء، لحم البقر وفتات الخبز والثوم المطحون والبابريكا والبيض والفلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطيها (الصورة أ). قسّمي المزيج إلى 8 أقراص مسطحة (الصورة ب) قلّبي كلّ قرص في الأرز لتغطيته كاملاً (الصورة ج).
2. صبّي الحساء والماء في قدر، وأضيفي الأقراص إليه (الصورة د)، غطّي القدر واغليه على نارٍ خفيفة مدّة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

من المهم أن يغلي مزيج الحساء على نارٍ خفيفة عند طهي الأقراص. إذا تمّ غليُه بسرعة لن تحافظ الأقراص، عندئذٍ، على تماسكها وستتفتت. قدمي الطبق مع الخضراوات المسلوقة لتحصلي على وجبة متكاملة.

المقادير

- 500 غ من شرائح لحم البقر الطري
- 30 غ أو ربع كوب من فتات الخبز اليابس
- نصف ملعقة صغيرة من ثوم مجفّف مطحون
- نصف ملعقة صغيرة من بهارات بابريكا
- بيضة واحدة مخفوقة
- فلفل أسود طازج مطحون
- نصف كوب أو ما يعادل 100 غ من أرز (حبّة طويلة)
- 440 غ من حساء الطماطم المعلّب
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل ماء


أ


ب


ج


د

لحم بقر مع صلصة الليمون الإيطالية

italian veal with lemon sauce

■■□: مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- طحين
- ملعقة صغيرة من أورغانو مجفف
- فلفل أسود طازج مطحون
- بيضة مخفوقة
- ملعقة كبيرة من ماء بارد
- فتات خبز يابس
- 8 قطع لحم بقر مدقوقة قليلاً (متوسطة السماكة)
- زيت نباتي

صلصة الليمون والزبدة

- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون

نصيحة الطاهي:

تحاشي قلي عدة قطع من اللحم سوياً لئلا تشرب الزيت وتصبح الشرائح غير ناضجة تماماً. يمكن أيضاً تحضير صدر الدجاج المدقوق قليلاً، بهذه الطريقة، ووقت الطهي للدجاج سيصبح 4 دقائق لكل جانب.

طريقة التحضير

1. ضعي الطحين ونصف ملعقة صغيرة من أورغانو وفلفل أسود حسب الرّغبة في طبق مسطّح واخلطيها. ثمّ ضعي البيض والماء والفلفل الأسود حسب الرغبة في طبق مسطح منفصل وامزجيها. وضعي فتات الخبز وما تبقّى من الأورغانو في طبق مسطّح منفصل آخر واخلطيها.
2. قلّبي لحم البقر في خليط الطحين ليغطيه (الصورة أ)، ثمّ اغمسيه في مزيج البيض وأخيراً في خليط الخبز (الصورة ب). ضعي لحم البقر في طبق مغلّف بالصفائح البلاستيكيّة وضعيه جانباً مدّة 10 – 15 دقيقة.
3. سخّني 2 – 3 ملاعق زيت، في مقلاة، على حرارة تتراوح بين المعتدلة والمرتفعة واقلي كلّ 2 – 3 شرائح لحم على حدة (الصورة ج) مدّة 3 دقائق من كلّ جانب، وإذا كنت تستخدمين قطع اللحم فاقلي كلّ 2 – 3 قطع على حدة مدّة 4 دقائق كلّ جانب. أخرجيها من المقلاة وضعيها جانباً وأبقيها دافئة.
4. لصنع الصلصة، ذوّبي الزبدة في المقلاة عينها، ثم أضيفي عصير الليمون (الصورة د). صبّي الصلصة على اللحم وقدّميه فوراً.

لـ4 أشخاص


أ


ب


ج


د

أقراص tandoori
البرغر المشوية beef burgers

مدّة الطهي: ١٥ دقائق / مدّة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. لصنع التتبيلة، ضعي اللبن والكزبرة والكمون ومسحوق الفليفلة، حسب الرغبة، في وعاء واخلطي المكوّنات. ثمّ غطّي الوعاء وضعيه جانباً.
2. لصنع الأقراص، ضعي اللحم والثوم وفتات الخبز والبيض ومعجون التاندوري وصلصة الصويا، في وعاء واخلطيها. ثمّ قسّمي الخليط إلى أربع كتل متساوية واعجنيها على شكل أقراص.
3. سخني القليل من الزيت في مقلاة على حرارة تتراوح بين المعتدلة والمرتفعة، ثمّ أضيفي الأقراص واقليها مدّة 4 – 5 دقائق لكلّ جانب أو إلى أن تُطهى حسب رغبتك.
4. ضعي أوراق الخس وشرائح الطماطم وشريحتي خيار ثمّ القرص وفوقه ملعقة مليئة بالتتبيلة على الطبقة السفلى من الخبز ثمّ غطيها بالطبقة العليا.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إذا استبدلت بلحم البقر شرائح لحم الضأن، ستحصلين على برغر لذيذ أيضاً.

المقادير

- 4 لفائف خبز محمصة مقسومة كل منها إلى طبقتين
- 4 أوراق خسّ
- حبّتا طماطم مقطعتان دوائر
- 8 شرائح خيار

الأقراص التاندوري

- 500 غ من شرائح لحم البقر الطري المنزوع الدهن
- فصّا ثوم مهروسان
- ملعقتان كبيرتان من فتات خبز يابس
- بيضة واحدة
- 1 ونصف ملعقة كبيرة من معجون التاندوري
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- زيت نباتي

تتبيلة اللبن بالفليفلة

- نصف كوب أو ما يعادل 100 غ من اللبن الصافي بدون نكهة
- ملعقة كبيرة من كزبرة طازجة مفرومة
- نصف ملعقة كبيرة من كمون مطحون
- رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء



النقانق والفاصوليا **على الطريقة الأميركية**

american-style
franks and beans

■■□ مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة واحدة مقطّعة
- 4 قطع نقانق أميركيّة مدخّنة مشرّحة (فرانكفرترز)
- 2 × 440 غ من حبوب الفاصوليا المطبوخة المعلّبة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الشواء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (اختياري)

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي البصل وحركيه مدّة خمس دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً.
2. أضيفي النقانق إلى المقلاة وحركيها مدّة 5 دقائق أخرى.
3. أضيفي الفاصوليا والصلصة ومسحوق الفليفلة إذا كنت تستخدمينه، واغلي المكوّنات. خفّفي الحرارة واتركي المقلاة على نارٍ خفيفة مدّة 10 دقائق.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قدّميها مع الأرز أو المعكرونة والخضراوات المسلوقة، لتحصلي على وجبة متكاملة. ويمكنك وضع النقانق الأميركيّة المدخّنة (فرانكفرترز) في الثلاجة، وهكذا يمكنك تحضير هذا الطبق في أي وقت، إذا لم يكن لديك وقت للذهاب إلى المتجر. يمكنك طهي النقانق حتّى وإن كانت مثلّجة لكن عليك أن تطهيها مدّة 5 – 10 دقائق إضافيّة.



طبق لحم البقر مع البصل الأخضر من الصين

chinese
with spring onions

■■□ مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. قطّعي اللحم إلى شرائح سماكة كلٌ منها 5 ملم، باستخدام سكّين حادّة. غلّفي اللحم بأوراق تمتصّ الدهون، واضربيها بخفّة لتصبح أطرى ومسطحة.
2. لصنع التخليلة، ضعي طحين الذّرة والثوم وصلصة الصويا والسكر في وعاء واخلطيها. أضيفي اللحم وقلّبيه ليتنقع ولتغطيه التخليلة في حرارة عاديّة مدّة 20 دقيقة.
3. سخني الزيت في مقلاة على حرارة مرتفعة، ثم أضيفي اللحم وحركيه مدّة 5 دقائق إلى أن يصبح طريّاً.
4. أضيفي البصل الأخضر والفليفلة وصلصة الصويا والشراب المحلّي بطعم الكرز وحركي مدّة 1 - 2 دقيقة. قدمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قدمّي، إلى جانب هذا الطبق، خضراوات مسلوقة، وأرزاً مسلوقاً أو شعيرية، لتحصلي على وجبة متكاملة.

المقادير

- 500 غ من شرائح لحم البقر
- 3 ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- 4 وحدات من البصل الأخضر مقطّعة إلى شرائح دقيقة
- حبّة فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطّعة
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من شراب محلّي بطعم الكرز

التخليلة

- ملعقة كبيرة من طحين الذرة
- فصّا ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقتان صغيرتان من السكّر



طبق لحم الضأن من منغوليا

mongolian lamb

مدة الطهي: 15 دقيقة، مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- 500 غ من شرائح لحم الضأن مقطّعة إلى شرائح دقيقة كثيراً
- بصلتان مقطعتان إلى 8 شرائح
- 4 حبّات بصل أخضر مقطّعة
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- حبّتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الطازجة منزوعة البذور المفرومة
- ملعقة كبيرة من كزبرة طازجة مفرومة

صلصة [illegible]

- 2 ونصف ملعقة من طحين الذرة
- 1 ونصف ملعقة من صلصة الصويا الخفيفة
- ملعقة كبيرة من صلصة المحار
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من مرق الدجاج

طريقة التحضير

1. لصنع الصلصة، ضعي طحين الذرة في وعاءٍ صغير، ثم أضيفي صلصة الصويا وصلصة المحار والمرق وحركي المزيج. ثمّ ضعيه جانباً.
2. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، وضعي اللحم وحركيه مدّة 3 – 4 دقائق أو إلى أن يتغيّر لونه. أخرجيه من المقلاة وضعيه جانباً.
3. ضعي البصل في المقلاة وحركيه مدّة 2 – 3 دقائق. ثمّ أضيفي البصل الأخضر والثوم والفليفلة وحركي المكونات مدّة دقيقتين.
4. أعيدي اللحم إلى المقلاة، وأضيفي الصلصة وحركي مدّة 2 – 3 دقائق أو إلى أن يشتدّ المزيج قليلاً. رشي فوقه الكزبرة وقدميه مباشرة.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إحذري، عند ملامستك الفليفلة أن تقربيها من عينيك أو فمك، ولكيلا تنزعجي استعملي القفازات المطّاطية. شرائح الفليفلة المعلّبة هي منتج مسبق التحضير وموجود في المتاجر ومحلات بيع الأطعمة الشرقية، ويمكنك استخدامها بدلاً من الفليفلة.



طبق روبن من نيويورك
new york reuben

مدّة الطبخ: 10 دقائق - مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 220 غ من الملفوف/ الكرنب المخلّل
- 4 شرائح سميكة من خبز الجاودار
- 4 ملاعق كبيرة من تتبيلة روسية (مايونيز وصلصة الطماطم مع الثوم والبصل المفرومين والبهارات)
- 8 شرائح لحم بقر معلّب
- 4 شرائح جبنة سويسريّة

طريقة التحضير

1. ضعي الملفوف أو الكرنب المخلل بين أوراقٍ تمتصّ الدهون، واعصريه إلى أن يصفّى من عصارته قدر المستطاع.
2. حمّصي جانباً واحداً من الخبز على مشواةٍ ساخنة.
3. ضعي التتبيلة الروسيّة على الجانب الطري غير المحمّص من الخبز، وضعي فوقها كثيراً من الملفوف، وشريحتي لحم بقر، وشريحة جبنة سويسريّة.
4. ضعي ذلك على مشواة، مدة 3 - 4 دقائق إلى أن تسخنُ الطبقة العليا، وتذوب الجبنة. قدّمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:
ابتكر هذا الطبق في مطعم روبن في نيويورك، ولهذه الوجبة عدّة أنواع بعدد من يحضّرها من طهاة.

الشمس والقمر sun & moon

■□□ | مدة الطهي: ٥ دقيقة – مدة التحضير: ١٥ دقائق

المقادير

لفائف الدجاج البيضاء

- 1/2 كوب أو ما يعادل 125 مل من المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من تتبيلة الخل
- ملعقة صغيرة من الخردل الفرنسي
- دجاجة مسلوقة، ومنزوعة العظم والجلد مقطعة قطعا صغيرة
- تفاحتان مقشرتان منزوعتا اللب، ومقطعتان إلى مكعبات
- بيضتان مسلوقتان ومقطعتان
- عودا كرفس مقطعان إلى شرائح دقيقة
- بصلتان خضراوان مقطعتان
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
- فلفل أسود مطحون طازج
- 4 لفائف خبز مقرمشة قسمت كل منها إلى طبقتين

سمك السلمون الأحمر

- 155 غ من الجبنة الكريمة المخفوقة
- ربع كوب أو ما يعادل ٥٥ غ من الكريما الحامضة
- 155 غ من شرائح السلمون المدخن مقطعة
- بصلة خضراء مقطعة تقطيعاً دقيقاً
- 3 ملاعق صغيرة من الشبث الطازج المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الكبر المصفى المفروم
- ملعقتان صغيرتان من عصير اللايم أو عصير الليمون
- 4 قطع خبز فرنسي (كرواسان) قسمت كل منها إلى طبقتين

طريقة التحضير

1. كي تحضّري اللفائف، ضعي المايونيز والتتبيلة والخردل في وعاء واخلطيها. ثم أضيفي الدجاج والتفاح والبيض والبصل الأخضر والبقدونس. رشّي الفلفل الأسود حسب الرغبة واخلطي المزيج. ضعي المزيج على الجزء السفليّ من لفائف الخبز وغطيه بالجزء العلوي.
2. كي تحضّري الخبز الفرنسي (الكرواسّان)، ضعي الجبنة والكريما الحامضة في وعاء، وحركيه إلى أن يلين المزيج. ثمّ أضيفي السلمون والبصل الأخضر والشبث والكبر وعصير اللايم أو عصير الليمون واخلطيها. ضعي المزيج على الجزء السفلي من لفائف الخبز وغطّيه بالجزء العلوي.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي

إذا أردتِ حشوة دجاج استوائية يمكنك إضافة 125 غ من المانغا أو الدراق المعلّب المقطّع. يشكّل السلمون المعلّب الأحمر أو الورديّ اللحم بديلاً أقل كلفة من السلمون المدخّن.

سلطة المعكرونة بالكاري

curried pasta salad

مدّة الطهي: ١٠ دقائق | مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في قدر ماء مغليّ حسب التعليمات المكتوبة على الغلاف، ثمّ صفّيها واغسليها بالماء البارد، وضعيها جانباً لتبرد تماماً.
2. إسلقي البروكولي أو اطهيه على البخار أو في المايكروايف، وكذلك الجزر كلاً على حدة. صفّيهما، ثمّ برّديهما بالماء البارد وصفّيهما من جديد وضعيهما في طبق تقديم. أضيفي الكوسا والفليفلة الحمراء، والبصل الأخضر، والمعكرونة واخلطيها.
3. ضعي المايونيز والخردل وعصير الليمون ومسحوق الكاري في وعاء، وأضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة واخلطي المزيج، وهكذا تكونين قد أعددت التتبيلة. رشّيها فوق السلطة واخلطيها. قدميها فوراً.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 250 غ من المعكرونة
- 250 غ من نبات البروكولي المقطع إلى زهور صغيرة
- جزرتان مقطّعتان قطعاً دقيقة
- ثمرتا كوسا مقطعتان قطعاً دقيقة
- حبّة فليفلة حمراء مقطّعة قطعاً دقيقة
- بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً

تتبيلة الكاري

- 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من خردل فرنسي
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق الكاري
- فلفل أسود طازج مطحون



نصيحة الطاهي:

يشكل هذا الطبق وجبة نباتيّة رائعة، إذا قدّم مع السلطة الخضراء أو الخبز المحمّص. ويمكنك تقديمه طبقاً جانبياً مع اللحم أو الدجاج المشوي.

تتبيلة بستو مع المعكرونة

pesto pasta

■□□ | مدّة الطهي: 10 دقائق – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 500 غ فوتشيني أو أي نوع آخر تختارينه من المعكرونة

بستو الريحان والثوم

- باقة ريحان طازج كبيرة
- نصف باقة بقدونس طازج
- 60 غ من جبنة بارميزان أو رومانو مبشورة
- 30 غ من الصنوبر أو اللوز
- فصّا ثوم قُطّع كل منهما أربعة قطع
- فلفل أسود طازج مطحون
- ثلث كوب أو 90 مل من زيت الزيتون



طريقة التحضير

1. لصنع البستو، ضعي أوراق الريحان والبقدونس وجبنة البارميزان أو الرومانو، والصنوبر واللوز والثوم، ورشي الفلفل الأسود حسب الرّغبة، ضعي كل ذلك في الخلاط، لتقطيعه تقطيعاً ناعماً. أضيفي الزيت إلى المزيج، بينما الخلاط يعمل. تابعي الخلط إلى أن يصبح المزيج معجوناً ليّناً.
2. إسلقي المعكرونة في قدر ماءٍ مغليّ حسب التعليمات المكتوبة على علبتها، صفيها ووزّعيها على أوعية تقديم؛ ضعي البستو فوقها واخلطيها، ثمّ قدّميها فوراً.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

بستو السبانخ بديلٌ لذيذ من الريحان الطازج في حال عدم توافره. استعملي السبانخ الطازج مكان الريحان وأضيفي ملعقة واحدة صغيرة من الريحان المجفّف، إذا أردت تحضير بستو السبانخ.

المعكرونة بصلصة البوتانسكا

pasta putanesca

مدّة الطهي: 20 دقيقة - مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. إسلقي المعكرونة في وعاء ماءٍ مغليّ حسب التعليمات المكتوبة على الغلاف، ثمّ صفّيها وأبقيها دافئة.
2. لصنع الصلصة، سخّني الزيت على نارٍ خفيفة، ثمّ أضيفي الثوم وحركيه مدّة دقيقتين. أضيفي الطماطم ودعيها تغلي ثم اقليها مع الأنشوفة والزيتون الأسود، والكبر والأورغانو ومسحوق الفليفلة الحمراء، واغليها على نارٍ خفيفة مدّة 3 دقائق. رشّي الصلصة فوق المعكرونة الساخنة، وانثري عليها البقدونس وجبنة البارميزان ثمّ قدّميها.

لـ6 أشخاص

المقادير

- 500 غ من معكرونة دقيقة عيدانها للبوتانسكا
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- 4 × 440 غ طماطم إيطالية معلّبة ومقشرة ومصفّاة ومقطّعة
- 6 شرائح فيليه أنشوفة مفرومة فرماً ناعماً
- 60 غ من زيتون أسود منزوع البذور
- ملعقتان كبيرتان من كبر مفروم ومصفّى
- ملعقة صغيرة من أورغانو مجفّف
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- نصف باقة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
- 30 غ من جبنة بارميزان مبشورة



نصيحة الطاهي:
يمكنك استعمال عصارة الطماطم المثلجة لتحضير الحساء أو الأطباق في وقتٍ لاحق.

النودلز
مع صلصة جوز الهند
noodles with coconut sauce

مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. إسلقي النودلز في وعاء ماء مغليّ حسب التعليمات المكتوبة على علبتها، واغسليها بالماء الساخن، وضعيها في وعاء تقديم كبير.
2. لتحضير الصلصة، سخّني قدراً من الزيت على حرارة معتدلة ثمّ أضيفي البصل وحركي مدّة 8 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طريًا. أضيفي الثوم وجذور الكزبرة إذا كنت تستعملينها، والفليفلة الحمراء، وبهارات الكاري، والقرفة، والزنجبيل، وحركي المكوّنات مدّة دقيقة واحدة أو إلى أن يفوح عطرها.
3. أضيفي حليب جوز الهند، ثم غطّي القدر واغليها على نارٍ خفيفة مدّة 5 دقائق. ارفعي القدر عن النار وصبّي الصلصة على النودلز الساخنة واخلطي. انثري الكزبرة الطازجة على الطبق، وقدّميه فوراً.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- 500 غ من النودلز

صلصة جوز الهند والكاري
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلتان مفرومتان
- فصّا ثوم مهروسان
- ملعقتان صغيرتان من جذور الكزبرة مفرومة فرماً ناعماً (اختياري)
- حبّتا فليفلة حمراء منزوعتا البذور ومفرومتان فرماً ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من بهارات الكاري
- نصف ملعقة صغيرة من قرفة مطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من الهال
- كوب ونصف أو ما يعادل 375 مللّ من حليب جوز الهند
- ملعقتان صغيرتان من كزبرة طازجة مفرومة فرماً ناعماً

نصيحة الطاهي:

يسهل عليكِ الحصول على جذور الكزبرة الطازجة إذا كنت تزرعين الكزبرة. ومن حسن الحظ أن الكزبرة الطازجة تباع مع جذورها. إن تغيير مقدار الفليفلة في الطبق يغيّر من طعمه اللاذع.



سوفليه الذرة المقرمشة

crusty corn soufflé

مدّة الطهي: 45 دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 60 غ من الزبدة
- ربع كوب أو ما يعادل 30 غ من الطحين
- 440 غ من الذرة الحلوة المعلّبة المهروسة
- 4 بيضات مفصولة البياض عن الصفار
- 3 بصلات خضراء مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من بقدونس مفروم فرماً ناعماً
- فلفل أسود طازج مطحون
- 60 غ من جبنة شيدار ناضجة مبشورة



طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الطحين وحركي مدّة دقيقة واحدة. ثمّ أضيفي الذرة الحلوة وقلّبي مدّة دقيقة أخرى. ثمّ ضعي القدر جانباً مدّة خمس دقائق ليبرد.
2. اخلطي صفرات البيض الواحدة تلو الأخرى بالصلصة. ثمّ أضيفي البصل الأخضر والبقدونس والفلفل الأسود حسب الرّغبة.
3. ضعي بياض البيض في وعاء نظيف واخفقيه إلى أن ينتفخ، ثم أضيفيه إلى خليط الذرة.
4. صبّي الخليط في قالب نظيف سعة 2 ليتر، ثم انثري عليه الجبن واخبزيه مدّة 10 دقائق في فرن بحرارة 200 درجة مئوية. ثمّ خففي حرارة الفرن إلى 180 درجة مئوية واخبزي القالب 30 دقيقة أخرى، أو إلى أن تنتفخ السوفليه وتصبح ذهبية اللون.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

السوفليه طبق لذيذ إذا قدّمت مع الطبق الموجود في الصفحة 27 (صلصة فريكسا) ومع السلطة الخضراء.

الراتاتوّي الفرنسي ratatouille

مدّة الطهي: 40 دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخّني الزيت في قدرٍ كبيرة على حرارة معتدلة، أضيفي البصل وحركي مدّة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لون البصل بنيًّا خفيفاً. أضيفي الفليفلة الخضراء والثوم وتابعي التحريك مدّة 5 دقائق أخرى.
2. أضيفي الكوسا والباذنجان والطماطم والأورغانو والريحان والمردكوش، واطهيها على نارٍ خفيفة مدّة 30 دقيقة. حركيها بين الحين والآخر، إلى أن ينكمش حجم الخليط وينضج جيّداً. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة وقدّميه ساخناً أو بحرارةٍ معتدلة.

لـ6 أشخاص

المقادير

- ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من زيت نباتي
- بصلتان مفرومتان
- حبّتا فليفلة خضراء مقطعتان
- فصّا ثوم مهروسان
- 4 من الكوسا مقطّعة
- باذنجانتان مقطّعتان
- 2 × 440 غ طماطم معلبة مهروسة غير مصفاة
- ملعقة صغيرة من أورغانو مجفّف
- ملعقة صغيرة من ريحان مجفّف
- ملعقة صغيرة من مردكوش مجفّف
- فلفل أسود طازج مطحون

نصيحة الطاهي:

إن الفليفلة الحمراء والفطر والأعشاب الطازجة هي إضافات لذيذة إلى هذا الطبق التقليدي. وإذا أضفتِ الفاصوليا المعلّبة أصبح هذا الطبق وجبة رئيسة غنية للنباتيين. صفّي واغسلي الفاصوليا، وأضيفيها إلى الخليط قبل 5 دقائق من انتهاء الطهي.



البرغر النباتي بالبهارات

spicy vegetable burgers

مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. لتحضير البرغر، اهرسي حبوب الصويا في وعاء هرساً جيّداً باستخدام شوكة. أضيفي فتات الخبز والجزر والبصل الأخضر والبقدونس والثوم المطحون وبهارات الكاجون والبيض، وأضيفي الفلفل حسب الرّغبة واخلطي المزيج جيّداً.
2. قسّمي المزيج إلى 6 أقراص، وضعي هذه الأقراص على طبق مغلّف بالصفائح البلاستيكية واتركيها مدّة 10 إلى 15 دقيقة.
3. سخّني 1 سنتيمتر من الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الأقراص واقليها مدّة 3 — 4 دقائق لكلّ جانب أو إلى أن تتحمّص.
4. لإتمام الفطيرة، ضعي أوراق الخسّ على الطبقة السفلى من الفطيرة الإنكليزيّة، وضعي فوقها القرص ثم ملعقة من الصلصة وغطّيها بالطبقة العليا من الفطيرة.

لـ6 أشخاص

المقادير

- 6 فطائر إنكليزيّة مقسومة كلّ منها إلى طبقتين ومحمّصة
- 6 أوراق خسّ
- 6 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم المعلّب أو صلصة الفريسكا (ص 27)

البرغر بالبهارات

- 440 غ من حبوب الصويا المعلّبة المغسولة والمصفّاة
- كوب واحد أو ما يعادل 125 غ من فتات خبز يابس
- جزرة واحدة مبشورة
- بصلة خضراء مفرومة
- ملعقة كبيرة من بقدونس طازج مفروم
- نصف ملعقة صغيرة من بهارات الكاجون
- بيضة واحدة مخفوقة
- فلفل أسود طازج مطحون
- زيت نباتي



نصيحة الطاهي:

إن الاحتفاظ بمجموعة متنوعة من الخبز واللفائف والفطائر، يمكّنك من تحضير وجبات سهلة وسريعة كهذه في أيّ وقتٍ كان. لا تنسي أنّ الخبز هو طبقٌ جانبيّ مغذٍّ ولذيذ.

دوائر البطاطا مع صلصة فريسكا

potato latkes with salsa fresca

مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي البطاطا والبصل والطحين والبيض والفلفل الأسود، حسب الرّغبة، في الخلاّط إلى أن تمتزج المكوّنات (الصورة أ).
2. سخني 1 سنتيمتر من الزيت في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة. قسّمي خليط البطاطا أقراصاً واقليها مدّة 3 – 4 دقائق لكلّ جانب (الصورة ب) أو إلى أن تصبح الأقراص ذهبية اللون. صفّي الأقراص على ورق يمتصّ الدهون وقدّميها فوراً.
3. لصنع الصلصة، ضعي الطماطم والكزبرة والفلفل الأخضر وعصير الليمون والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء، واخلطيها (الصورة ج) ضعيها جانباً مدّة 15 دقيقة في حرارة معتدلة ثمّ قدّميها.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكنك إضافة بعض الأعشاب المفرومة فرماً ناعماً كالبقدونس والشبث والكزبرة والصعتر إلى الدوائر، لتحصلي على نكهات مختلفة.

صلصة فريسكا طبق جانبي لذيذ مع اللحم أو الدجاج المشوي أو البيض المقلي.

المقادير

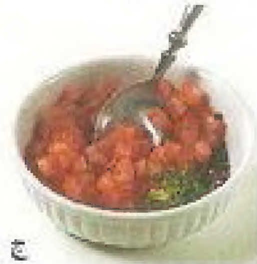
- 3 حبّات بطاطا مقشّرة ومفرومة فرماً ناعماً
- بصلة واحدة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الطحين
- بيضتان
- فلفل أسود طازج مطحون
- زيت نباتي

صلصة الفريسكا

- 4 حبّات طماطم ناضجة مفرومة فرماً خشناً
- 3 ملاعق كبيرة من كزبرة طازجة مفرومة فرماً ناعماً
- حبّتا فلفل أخضر منزوعتا البذور ومفرومتان فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من فلفل أسود طازج مطحون


أ


ب


ج

البيض المقلي على الطريقة الأميركية ranch-style eggs

■□□ | مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- 30 غ من الزبدة
- بصلة صغيرة مقطّعة شرائح دقيقة
- 440 غ طماطم معلّبة مصفّاة مهروسة
- حبّة فليفلة خضراء منزوعة البذور ومقطّعة خيوطاً دقيقة
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- 4 بيضات
- 125 غ من جبنة الشيدار الناضجة المبشورة
- ملعقتان كبيرتان من كزبرة طازجة
- فلفل أسود طازج مطحون

نصيحة الطاهي:

قدّمي هذا الطبق مع السلطة الخضراء والخبز أو اللفائف المحمّصة، لتحصلي على وجبة متكاملة. عند تحضير هذا الطبق، استعملي مقلاةً مصنوعة من الحديد الصلب للحصول على أفضل النتائج.

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في مقلاة سميكة على حرارة معتدلة، ثم ضعي البصل وحركيه مدّة 3 – 4 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طريّاً، ولكن دون أن يتغيّر لونه. أضيفي الفلفل الأخضر والطماطم ومعجون الطماطم (الصورة أ) واتركي المقلاة على نار خفيفة مدّة 10 دقائق، وحركي المزيج بين الفينة والأخرى.
2. قومي بفتح أربع فجوات في مزيج الطماطم، باستخدام ملعقة كبيرة (الصورة ب). اكسري بيضة في فنجان ثم أسقطيها مباشرةً في إحدى الفجوات (الصورة ج)، وقومي بالشيء نفسه مع البيضات الثلاث الأخرى. غطّي المقلاة ودعيها على النار مدّة 5 دقائق أو إلى أن يجمد بياض البيض.
3. رشّي الجبنة والفلفل الأسود حسب الرغبة (الصورة د). غطّي المقلاة وضعيها مجدداً على النار مدّة دقيقتين أو إلى أن يذوب الجبن ويُطهى البيض حسب رغبتك. رشّي الكزبرة فوق الطبق وقدّميه فوراً.

لـ4 أشخاص


أ


ب


ج


د

الموز على طريقة نيو أورلينز

new orleans-style bananas

مدّة الطهي: ١٠ دقائق - مدّة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير

- 60 غ من الزبدة المملّحة
- ثلث كوب أو ما يعادل 60 غ من السكّر الأسمر
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة مطحونة
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من شراب محلّي بطعم الموز أو عصير برتقال
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من شراب محلّي بطعم التفاح
- 4 موزات كل منها مقطعة طولياً إلى نصفين
- 4 ملاعق من مثلوجات بطعم الواتيلاً



طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في مقلاة مصنوعة من الحديد الصلب على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي السكّر والقرفة، وحركي إلى أن يذوب السكّر وتمتزج المكوّنات.
2. أضيفي الشراب المحلّي بطعم الموز أو عصير البرتقال، ونصف الشراب المحلّي بطعم التفّاح، واغلي مدّة 5 دقائق أو إلى أن يشتدّ المزيج.
3. ضعي الموز وصبّي عليه الشراب. ثمّ أضيفي ما تبقى من الشراب المحلّي بطعم التفّاح وحركي المقلاة. ودعي الموز ينتقع بالصلصة.
4. لتقديم الطبق، وزعي الموز والمثلوجات على أطباق تقديم، وصبّي الصلصة فوق المثلوجات وقدّمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي بالشراب المحلّي بطعم التفاح عصير البرتقال والليمون.

بيتزا الفراولة والدرّاق

peach and strawberry pizza

مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. ضعي الزبدة والسكّر والطحين والقرفة في وعاء، واخلطيها إلى أن تمتزج وتصبح فتاتاً جامدة.
2. سخّني الفطائر على مشواة على حرارة معتدلة مدّة دقيقة واحدة أو إلى أن تصبح دافئة.
3. اقلبيها إلى الجانب الآخر وادهنيها بالمربّى وضعي فوقها الدرّاق ورشّي خليط الزبدة. أعيديها إلى المشواة واشويها مدّة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لون الطبقة العليا ذهبياً.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 30 غ من زبدة غير مملّحة طريّة
- 3 ملاعق كبيرة من السكّر الأسمر
- ملعقتان كبيرتان من الطحين
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 8 فطائر محلاّة محضّرة
- مربّى الفراولة
- 440 غ من أنصاف ثمرات الدرّاق المعلّبة، مصفّاة

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق لذيذ إذا قُدّمت معه الكريما المخفوقة أو مثلوجات الوانيلا. يمكنك استعمال أي نوع آخر من المربّى والفواكه لهذه الوصفة. قد تودّين تجربة مربّى العلّيق الأسود مع التفاح.

